

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Советского района»
(МАУ ДО СШ Советского района)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ СШ Советского района
Протокол № __1__ от __02.02.2023__

Утверждено
приказом
МАУ СШ Советского района
№ __51__ от __03.02.2023__

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
«баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации __1__ год____
Возраст обучающихся __7 - 17__ лет
Количество часов в год: __216__ режим __6__ ч/нед
Разработчик: Ильницкий Н.П. тренер

г. Советский, 2023 год

Содержание программы	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Направленность программы	3
3. Сроки реализации программы	4
4. Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих	4
4.1. Наполняемость групп обучающихся	4
4.2. Продолжительность занятий	5
5. Формы обучения	6
6. Планируемый результат освоения программы	6
7. Годовой учебно-тренировочный план	6
8. Календарный учебный график с указанием:	6
9. Рабочая программа	7
10. Оценочные материалы	15
Учебно-методические пособия	

1. Пояснительная записка

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

2. Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная;

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей

Цель программы - формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями, посредством обучения игре в баскетбол.

Задачи программы:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся
2. Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.
4. Обучение технике и тактике спортивных игры баскетбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

3. Сроки реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей в возрасте от 7 до 17 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель), и составляет 216 часа.

По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из спортивной школы, или зачислены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» при условии выполнения контрольных нормативов программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», при наличии свободных мест).

4. Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно - оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта обучающихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

4.1. Наполняемость групп обучающихся

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – от 10 до 20 человек. Комплекуются разновозрастные группы с разницей не более 3 лет. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

4.2. Продолжительность занятий

Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей, но не более 2-х часов в день.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий:

для детей 8-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-17 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

5. Формы обучения

Форма обучения - очная, определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию); контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

6. Планируемый результат освоения программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ✓ стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- ✓ стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- ✓ уровень освоения основ техники баскетбола;

- ✓ уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

7. Годовой учебно-тренировочный план

№	Название	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	50	1	49	Зачёт
2	Специальная физическая и теоретическая подготовка	80	2	78	Зачёт
3	Технико-тактическая подготовка	74	2	72	Зачёт
4	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачёт
5	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях	Согласно плана воспитательной работы			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	216	7	209	

8. Календарный учебный график с указанием

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года – 36 недель (при 216 часах)

Количество учебных часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного занятия -1-2 астрономических часа (один час равен – 60 минут), учащиеся до 8 лет занимаются 4 раза в неделю по 1 часу. Начало учебного года – 1 сентября.

Всего занятий в год – 108.

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября - День народного Единства

1-8 января - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля - День защитника Отечества

8 марта - Международный женский день

1 мая - Праздник весны и труда

9 мая - День Победы

Промежуточная аттестация – май

Окончание учебного года 31 мая (при 36 неделях),

Режим работы с 8.00 ч. до 20.00 ч.

Сроки приёма на обучение с 01 июня по 31 августа.

9. Рабочая программа

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила проведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу.
2	История баскетбола	История развития баскетбола в России и за её пределами. Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего.
3	Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь	Место для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по баскетболу. Терминология и судейская практика в баскетболе.
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня обучающегося. Основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
5	Общая и специальная физическая подготовка	Атлетическая подготовка баскетболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая

		характеристика средств физической подготовки баскетболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для баскетболистов различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игрока.
--	--	---

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1) **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4) **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Вид спорта Специальная физическая подготовка (СФП)

1) **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3) **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

4) **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.

Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

5) Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо. С увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6) Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Техническая подготовка

1) **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2) **Броски мяча в кольцо.** Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

3) **Передача мяча.** Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной

скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

4) **Ловля (прием) мяча.** Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

5) **Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнерами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

6) **Обманные движения (финты).** Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7) **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

- **Тактика нападения**

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением

скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации:

«перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

• Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения* и *организованного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита*.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все

физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.) 1) **Различные виды спорта.** Футбол, волейбол, гандбол.

2) **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Учебно-методическое обеспечение программы **Методика работы по предметным областям**

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям баскетболом. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное

внимание освоению техники баскетбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей учащихся.

Параллельно во взаимосвязи с обучением приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в передвижении, выбор позиции, взаимодействие с партнером.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий учащиеся должны уметь хорошо владеть мячом. При этом начинать надо с освоения передач и пасов. Передача мяча (пас) - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в заданиях по совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям специфической деятельности баскетболистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

Система контроля. Оценочные материалы.

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе текущего контроля за успеваемостью, представляет собой совокупность

регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

1. Комплексы контрольных упражнений

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности
(7 - 8 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 20 м (сек)	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8
Прыжок в длину с места (см)	90	125	155	110	125	165
«Специальная физическая подготовка»						
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	15	17	19	18	20	22
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	13.0	12.5	12.0	12.5	12.0	11.5
Передача мяча в стену (30 сек)	22	24	26	24	26	28
Броски в движении после ведения (6 бросков)	1	2	3	2	3	4

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности(9 - 10 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	7.0	6.9	5.3	6.8	6.7	5.1
Челночный бег 3х10 метров (сек)	10.8	10.3	9.3	10.2	9.9	8.8
Прыжок в длину с места (см)	110	135	160	120	130	175
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	6	8	12	8	13	17
Бег 300 метров (мин., сек)	1.30	1.25	1.20	1.25	1.20	1.16
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	5.1	4.9	4.7	4.9	4.7	4.5
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)	16	18	20	20	22	24
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	12.5	12.0	11.5	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	24	26	28	25	27	29

Броски в движении после ведения (6 бросков)	2	3	4	3	4	5
Штрафные броски (10 раз)	2	3	4	3	4	5
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности(11 - 12 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.6	6.5	5.2	6.6	6.5	5.1
Челночный бег 3х10 метров (сек)	10.4	9.5	9.1	9.9	9.5	8.6
Прыжок в длину с места (см)	120	140	170	130	140	185
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	7	9	13	9	14	18
Бег 300 метров (мин., сек)	1.22	1.18	1.15	1.20	1.15	1.10
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.8	4.6	4.5	4.6	4.4	4.3
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	22	24	26	26	28	30
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11.5	11.3	11.1	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	25	27	29	26	28	30
Броски в движении после ведения (6 бросков)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Бег 30 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника;

- старт и финиш строго по своей дорожке.

Челночный бег 3х10 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается ее рукой и возвращается к

стартовой линии, касаясь ее рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться). - в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок:

фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания: - при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается; - в случае заступа попытка не засчитывается; - дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лежа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок:

фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд; - вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Бег 300 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге могут участвовать до 5 человек;
- переход на дорожку осуществляется согласно правилам по легкой атлетике.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке **Бег 20 метров**

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. *Методические указания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берется от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встает боком к стене и поднимает одноименную руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок:

показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания:

прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами.

Контрольные упражнения по технической подготовке **Скоростное ведение мяча 20 метров**

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника. Передача мяча в стену

Стандартные условия выполнения действий:

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии 2 м от стены и по команде "Марш" начинает делать передачу.

Система оценок:

Фиксируется количество ударов за 30 сек.

Методические указания:

Передача выполняется одной рукой от плеча. Броски в движении после ведения *Стандартные условия выполнения действий:*

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет ведение мяча с последующим броском с двух шагов. Движение выполняется по кругу на 6 щитов.

Система оценок:

Фиксируется количество попаданий и правильное выполнение двух шагов.

Методические указания:

Бросок выполняется одной рукой от плеча. Если не попал в кольцо бросок не повторяется, а продолжается движение дальше.

Дистанционные броски

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

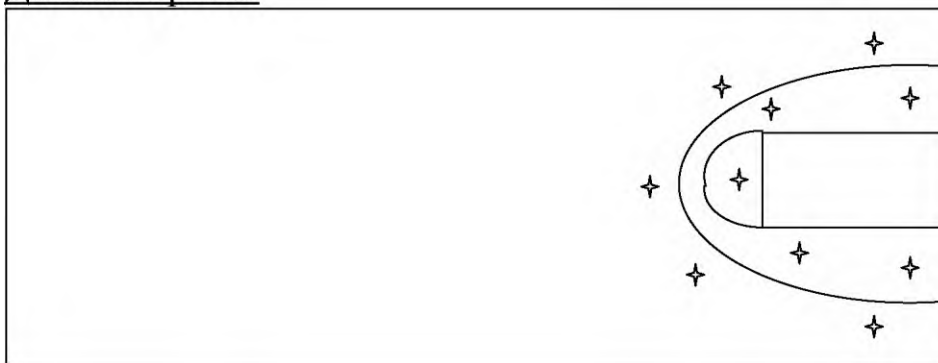
Система оценок:

фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

Броски выполняются только в двух очковой зоне.

Дальние броски



Материально-технические условия реализации программы

1. Спортивный зал
2. Мяч баскетбольный № 5,6,
3. Насос для накачки мячей,
4. Секундомер,
5. Свисток судейский.

Учебно-методические пособия

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
6. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
8. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
9. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
10. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
11. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

12. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.